*POUR CONSULTATION SEULEMENT*

RÉGIE RÉGIONALE
DE LA SANTÉ ET DES
SERVICES SOCIAUX
**MONTÉRÉGIE**

DIRECTION DE LA SANTE PUBLIQUE,
DE LA PLANIFICATION ET DE L'ÉVALUATION

# HERBE À POUX

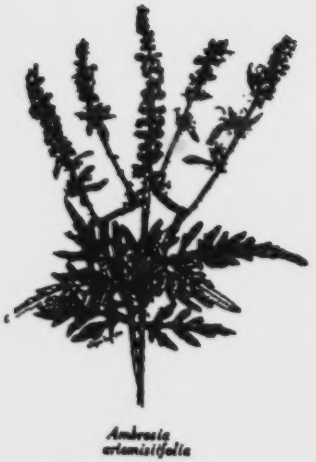
AMBROSIA

## TROUSSE DE FORMATION

RÉGIE RÉGIONALE
DE LA SANTÉ ET DES
SERVICES SOCIAUX
MONTÉRÉGIE

# La petite herbe à poux

*Cahier d'animation*




Réalisé par : Hélène Crevier
Agente de recherche
Module Santé au travail

avec la collaboration de :

Anne-Marie Goulet, M.Sc.
Agente de recherche
Module Santé environnementale

Direction de la santé publique,
de la planification et de l'évaluation

Juin 1998 - *2e version*

***Remerciements*** :

Nous tenons à remercier Élizabeth Masson du module santé environnementale de nous avoir fourni l'information requise aux moments opportuns. De la même équipe, nous remercions également Élaine Grignon de ses commentaires, de même que Luce Gervais et Claude Cornellier du module santé au travail.

Merci encore à France Brouillet pour le travail d'édition et de traitement de texte.

***Avant propos*** :

---

Ce document présente un contenu d'information destiné aux travailleurs qui peuvent être exposés à l'herbe à poux. Le but de la session est de faire connaître cette plante et les moyens de diminuer ses effets sur la santé.

La présentation se divise en trois parties : la première partie *(section 2)* présente la plante et son environnement ; la seconde partie (*section 3*) est facultative et présente aux travailleurs intéressés de l'information sur la réaction allergique et l'allergie. Enfin, la dernière section (*section 4*) propose des moyens pour contrôler la plante et réduire l'exposition au pollen de l'herbe à poux.

Plusieurs acétates sont fournies pour permettre d'appuyer le message transmis.

---

# Table des matières

*Remerciements* ..... 2
*Avant-propos* ..... 3

1. Introduction ..... 5

2. Reconnaître l'herbe à poux dans son habitat ..... 5

   *2.1 Identification de la plante* ..... 5

3. Fournir aux travailleurs qui le souhaitent de l'information sur la réaction allergique provoquée par l'herbe à poux ..... 9

   *3.1 Les symptômes de l'exposition à l'herbe à poux chez les personnes sensibles* ..... 9
   *3.2 Qu'est qu'une allergie et quelles sont les façons de la soulager?* ..... 11

4. Appliquer les mesures préventives pour contrôler l'allergie ..... 13

   *4.1 Contrôle de l'herbe à poux* ..... 13
   *4.2 Moyens individuels pour diminuer l'exposition au pollen de l'herbe à poux* ..... 17

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES ..... 19

*Annexe 1 : Programme d'intervention visant le contrôle de l'herbe à poux et la réduction de la prévalence de la rhinite allergique en Montérégie (janvier 1997).*

*Annexe 2 : Les méthodes de contrôle de l'herbe à poux (Ambrosia).*

| SÉQUENCE ET CONTENU | NOTES DE L'ANIMATEUR | MATERIEL | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|
| **1. <u>INTRODUCTION</u>**<br><br>- se présenter<br>- présenter le plan de la session | ***<u>Informations générales</u> :***<br><br>*Noms* : petite herbe à poux (*Ambrosia artemisiifolia L.*)<br><br>Au Québec, seules les espèces *Ambrosia artemisiifolia L.*, *Ambrosia trifida L.* et *Ambrosia psilostachya DC* sont répertoriées. C'est sans contredit *Ambrosia artemisiifolia L.*, la petite herbe à poux qui est la plus abondante. C'est elle que nous décrivons ici. On l'appelle parfois «*Ambrosia*» pour éviter toute confusion avec l'herbe à la puce. | **Acétate 1 :**<br><br>Plan de la session<br><br>**Acétate 2 :**<br><br>3 espèces présentes au Québec | 106-04649/ |
| **2. <u>RECONNAÎTRE L'HERBE À POUX DANS SON HABITAT</u>**<br><br>Objectifs :<br><br>***Les travailleurs seront en mesure de :***<br><br>- Identifier l'herbe à poux.<br>- Décrire la plante.<br>- Connaître son habitat.<br>- Distinguer l'herbe à poux de l'herbe à la puce. | | | |
| **2.1 <u>Identification de la plante</u>**<br><br>À l'aide d'acétates et d'illustrations :<br><br>- Présenter la plante.<br>- Décrire ses diverses caractéristiques : | ***<u>Description de la plante</u> :***<br><br>• L'herbe à poux est une plante annuelle dont la hauteur varie de 10 à 90 cm. | **Acétate 3:**<br><br>Description de la plante<br><br>**Illustrations :**<br><br>Plants d'herbe à poux (*Ambrosia*). | |

| SÉQUENCE ET CONTENU | NOTES DE L'ANIMATEUR | MATERIEL | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|
| | • Un seul plant peut produire en moyenne 3 380 graines en un été qui à leur tour peuvent germer l'année suivante et générer de nouveaux plants. Enfin, la graine peut rester en dormance pour une période allant jusqu'à 40 ans en attente que les conditions soient propices à sa germination.<br><br>• La plante n'a rien de commun avec l'herbe à la puce : l'allure des 2 plantes est différente, l'herbe à la puce se transmet uniquement par contact direct ou indirect avec la plante (en touchant par exemple un outil ou un animal qui a été en contact avec l'herbe à la puce). L'agent allergène est la sève toxique contenue dans la plante. Par ailleurs, les effets sont des démangeaisons cutanées (dermite allergique). L'allergie peut se produire en toutes saisons mais plus au printemps et en été alors que la sève est plus abondante.<br><br>***Habitat*** **:**<br><br>La plante est peu exigeante. Les sols perturbés sont les plus propices à son implantation. On la retrouve surtout en bordure des routes et des champs, dans les terrains vagues, les terre-pleins, dans les parcs mal entretenus.<br><br>• L'herbe à poux colonise différents milieux parce que c'est une plante opportuniste qui compétitionne mal avec les autres végétaux.<br><br>• De plus, c'est une espèce pionnière dont l'établissement est hâtif. L'herbe à poux s'implante donc rapidement dans un sol dénudé. | **Illustration :**<br><br>Plant d'herbe à la puce.<br><br>**Acétate 5 :**<br><br>Lieux colonisés par l'herbe à poux (*Ambrosia*). | |

| SÉQUENCE ET CONTENU | NOTES DE L'ANIMATEUR | MATÉRIEL | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|
| | • L'herbe à poux s'adapte bien à des conditions hostiles : on la retrouve là où peu d'espèces peuvent vivre par exemple aux abords des routes.<br><br>• Le sel de déglaçage est une condition difficile pour la majorité des végétaux mais l'herbe à poux possède une grande tolérance face à une salinité élevée.<br><br>C'est pourquoi on la retrouve en abondance aux abords des routes et dans les dépôts à neige. Notons que dans ce milieu on trouve des plants de taille inférieure à 10 cm qui résultent d'une adaptation suite aux opérations de fauchage des bords de route qui se pratiquent avec une hauteur de couteaux à 15 cm.<br><br>• L'herbe à poux se retrouve dans presque toutes les régions du Québec. On la trouve peu ou pas en Gaspésie, en Abitibi, sur la Côte Nord et au Saguenay. Toutefois les niveaux élevés de pollen se retrouvent principalement dans le sud-ouest de la province. | | |

| SÉQUENCE ET CONTENU | NOTES DE L'ANIMATEUR | MATÉRIEL | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|
| 3. **FOURNIR AUX TRAVAILLEURS QUI LE SOUHAITENT DE L'INFORMATION SUR LA RÉACTION ALLERGIQUE PROVOQUÉE PAR L'HERBE À POUX.**<br><br>***Note :*** *les objectifs de cette section pourraient être proposés ou bien inclus seulement si les travailleurs se questionnent sur le sujet.*<br><br>Objectif :<br><br>***Les travailleurs seront en mesure de :***<br><br>- Reconnaître les principaux symptômes produits par l'allergie à l'herbe à poux.<br><br>- Comprendre sommairement ce qu'est une allergie et les façons d'en atténuer les symptômes. | | | |
| 3.1 **Les symptômes de l'exposition à l'herbe à poux chez les personnes sensibles.**<br><br>- Faire part des principaux symptômes qu'entraîne l'exposition à l'herbe à poux chez les personnes sensibles : la rhinite allergique, la conjonctivite allergique et une réaction moins fréquente mais plus sérieuse, l'asthme allergique. | • Le pollen de l'herbe à poux est un allergène puissant qui provoque des symptômes très incommodants au niveau du nez (rhinite allergique ou rhume des foins), des yeux (conjonctivite allergique) et des voies respiratoires inférieures (asthme allergique).<br><br>• la *rhinite allergique* est une inflammation de la muqueuse nasale qui provoque de la congestion, un écoulement clair abondant, des éternuements répétitifs, de la toux, des démangeaisons du nez, du palais, de la gorge et des oreilles, parfois aussi une perte de l'odorat. Il peut y avoir des complications | **Acétate 6 :**<br><br>Symptômes reliés à l'allergie à l'herbe à poux. | |

| SÉQUENCE ET CONTENU | NOTES DE L'ANIMATEUR | MATÉRIEL | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|
| | comme : sinusite, polype nasal, maux de tête, augmentation des caries dentaires (la respiration se fait par la bouche ouverte ce qui change le degré d'acidité de la bouche qui, à son tour, amène un changement de la flore bactérienne. Certaines bactéries peuvent rendre les dents plus fragiles et favoriser l'apparition de caries).<br><br>• La conjonctivite allergique est une inflammation de la conjonctive des yeux. Les yeux sont rouges, piquent et larmoient. Il y a une augmentation du risque d'infection (blépharite).<br><br>• L'asthme allergique est une réaction moins fréquente que la rhinite et la conjonctivite mais beaucoup plus grave. La toux, les silements et la difficulté à respirer peuvent être difficiles à contrôler et nécessiter alors des traitements médicaux, parfois en milieu hospitalier. | | |
| | • 10% de la population au Québec est affectée par l'herbe à poux, ce qui représente environ 120,000 Montérégiens. D'après l'enquête Santé Québec, la rhino-conjonctivite se situe au ~~7ième~~ 5e rang parmi les problèmes de santé les plus fréquents. Même si la fièvre des foins ne met pas la vie en danger, elle est une cause d'ennuis et d'inconfort considérables. | **Acétate 7 :**<br><br>Statistiques sur l'herbe à poux avec illustration d'un grain de pollen. | Il est important de sensibiliser les travailleurs des municipalités au fléau de l'herbe à poux puisque des actions peuvent être entreprises par les municipalités pour contrer le problème. |

| SÉQUENCE ET CONTENU | NOTES DE L'ANIMATEUR | MATÉRIEL | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|
| **3.2 <u>Qu'est qu'une allergie et quelles sont les façons de la soulager ?</u>**<br><br>- Présenter aux travailleurs qui en feraient la demande ce qu'est une allergie *i.e.* une réponse excessive de notre système immunitaire menacé par un allergène (en l'occurrence, le pollen). | *<u>Qu'est-ce qu'une allergie</u> ?*<br><br>Une allergie est une sensibilité à une certaine substance qui, en quantité égale, est tolérée par les personnes qui ne sont pas allergiques.<br><br>Les allergies sont donc des réactions immunitaires (c'est-à-dire des réactions de notre système de défense) anormalement vigoureuses au cours desquelles le système immunitaire cause des lésions tissulaires en combattant ce qu'il perçoit comme une menace (pollen) mais qui ne représenterait par ailleurs aucun danger pour l'organisme.<br><br>L'allergène (*le pollen*) est la substance protéinique spécifique à laquelle une personne est allergique. La présence de cet allergène dans l'organisme entraîne une série de réactions chimiques dans le système immunitaire qui provoquent les symptômes décrits plus haut.<br><br>Une réaction allergique suppose généralement un contact antérieur avec un allergène. Les réactions se produisent suite à des expositions subséquentes.<br><br>Même si les allergies ne sont pas héréditaires, on hérite de la tendance à être allergique. Il semble que les symptômes aient une durée limitée chez la majorité des individus sensibilisés. Ces symptômes s'étendent en général sur une dizaine de saisons, pour s'estomper par la suite. | | |

| SÉQUENCE ET CONTENU | NOTES DE L'ANIMATEUR | MATÉRIEL | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|
| | Mentionnons enfin qu'on peut détecter la présence de l'allergie à l'herbe à poux au moyen d'un test cutané. On applique un extrait de l'allergène sur la peau. L'abrasion légère de la peau produit un contact avec des cellules sensibles à l'allergène qui vont provoquer une réaction caractéristique visible ultérieurement si la personne est allergique. | | |
| - Faire connaître les moyens d'atténuer les symptômes de l'allergie : les *médicaments* (décongestionnants, antihistaminiques, anti-inflammatoires) ne guérissent pas la réaction mais soulagent l'allergie; la *désensibilisation* est une solution de dernier recours et n'est malheureusement pas une solution définitive. | Les personnes allergiques peuvent améliorer leur situation par la prise d'un ou de plusieurs médicaments. Les médicaments (antihistaminiques, décongestionnants, anti-inflammatoires) ne traitent pas la maladie, au mieux, ils en soulagent plus ou moins efficacement les symptômes selon le cas. Avant de décider du choix du médicament à prendre, il est suggéré de consulter le médecin.<br><br>La désensibilisation (immunothérapie) quant à elle est un traitement de dernier recours, son efficacité est de 85% pour une durée de 5 à 6 ans, parfois beaucoup moins. La désensibilisation consiste à administrer une dose infime d'allergène à une personne sensible en augmentant progressivement la dose, de manière à habituer le système immunitaire à la présence de l'allergène. | **Acétate 8 :**<br><br>Pour se soigner... | |

| SÉQUENCE ET CONTENU | NOTES DE L'ANIMATEUR | MATÉRIEL | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|
| **4. <u>APPLIQUER LES MESURES PRÉVENTIVES POUR CONTRÔLER L'ALLERGIE</u>**<br><br>Objectifs :<br><br>***Les travailleurs seront en mesure de :***<br><br>- Contrôler la dissémination de la plante dans leur environnement en utilisant une ou plusieurs méthodes de contrôle.<br><br>- Utiliser des moyens individuels pour diminuer l'exposition au pollen. | | | |
| **4.1 <u>Contrôle de l'herbe à poux</u>**<br>- Demander aux participants s'ils connaissent des méthodes de contrôle et leur demander s'ils en appliquent.<br><br>- Faire comprendre aux travailleurs que, dans le cas de petites surfaces, la meilleure façon de se débarrasser de l'herbe à poux consiste à arracher le plant.<br><br>- Souligner l'importance d'effectuer cette opération en dehors des périodes de pollinisation soit avant le début du mois d'août. Préciser que l'herbe à poux ne peut causer des allergies cutanées et qu'on ne doit pas craindre de l'arracher à mains nues. | *<u>Le contrôle de l'herbe à poux</u>*<br><br>Des campagnes de contrôle de l'herbe à poux se déroulent chaque été dans plusieurs municipalités au Québec. En Montérégie, il existe un programme qui s'intitule «*Programme d'intervention visant le contrôle de l'herbe à poux et la réduction de la prévalence de la rhinite allergique en Montérégie*».<br><br>Dans le cadre de ce programme, la Direction de la santé publique de la planification et de l'évaluation de la Régie régionale de la santé et des services sociaux qui est le promoteur de ce programme, informe et conseille les municipalités désireuses de se débarrasser de l'herbe à poux (consulter l'annexe 1 pour la description plus élaborée du programme). | | |

| SÉQUENCE ET CONTENU | NOTES DE L'ANIMATEUR | MATÉRIEL | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|
| - Identifier d'autres méthodes pour contrôler la plante : le fauchage, le sarclage et l'ensemencement d'un couvert végétal. Faire connaître leurs avantages et leurs inconvénients.<br><br>- Mentionner l'importance de respecter les périodes et la hauteur de fauchage de façon à contrôler efficacement l'herbe à poux.<br><br>- Faire comprendre qu'une clé au succès du contrôle de l'herbe à poux consiste à ne pas laisser un terrain dénudé ; utiliser des paillis de bois ou de pierres ou des géotextiles ou pratiquer l'ensemencement d'un couvert végétal.<br><br>- Enfin, faire comprendre que le choix des méthodes de contrôle dépend, entre autres, du type de site infesté. | Les municipalités intéressées à se joindre au programme peuvent communiquer avec la Direction de la santé publique, de la planification et de l'évaluation (*928-6777, demander le module « Santé environnementale »*).<br><br>À l'extérieur de ce programme, les individus peuvent être sensibles à l'importance de se débarrasser de l'herbe à poux dans leur environnement.<br><br>Il existe plusieurs méthodes de contrôle regroupées en 4 catégories. (Consulter l'annexe 2 pour la description-synthèse des méthodes de contrôle) :<br><br><u>Les méthodes biologiques</u><br><br>*L'utilisation d'insectes et de champignons* pour contrôler l'herbe à poux sont deux méthodes présentement à l'étude au Québec. Elles ne sont pas encore disponibles mais elles pourraient s'avérer très concluantes dans un avenir prochain.<br><br>*L'ensemencement d'un couvert végétal* est une méthode de contrôle qui peut s'avérer efficace car l'herbe à poux est très peu compétitive envers les autres végétaux. Si, tôt au printemps il y a déjà couvert végétal, l'établissement de l'herbe à poux sera grandement diminué. Des grainetiers montérégiens proposent différents mélanges de graines pouvant répondre à différents milieux et conditions de croissance. Une étude du terrain (sol, flore) devra être faite avant d'ensemencer. | **Acétates 9 et 10 :**<br><br>Les méthodes de contrôle de l'herbe à poux. | |

| :QUENCE ET CONTENU | NOTES DE L'ANIMATEUR | MATÉRIEL | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|
| | Les méthodes mécaniques :<br>• *L'arrachage de la plante* est la solution idéale dans le cas de petites surfaces. Celui-ci doit se faire idéalement avant la pollinisation pour éviter que le pollen incommode les arracheurs. Si les plants sont arrachés durant la période de libération du pollen, ils doivent être mis dans des sacs. Le contact de la plante avec les mains ne pose aucun problème : il n'y a aucun risque de dermite allergique avec l'herbe à poux.<br>• *Le fauchage ou la tonte* est une méthode de contrôle simple et efficace à condition qu'elle soit effectuée à la bonne période et à la bonne hauteur. Le fauchage (à moins d'être pratiqué très régulièrement) devrait se faire une première fois à la fin juillet/début août en fonction du stade de floraison, et répété à la fin août. De cette façon, les fleurs mâles sont éliminées et il y a une réduction de l'émission de pollen. On répète la fauche en fin d'été pour éliminer les plants qui n'ont pas été atteints lors de la première fauche. La hauteur de fauchage idéale se situe entre 2 et 5 cm, de manière à atteindre les plants de taille inférieure à 10 cm situés notamment aux abords des routes. Plus la hauteur est basse, plus on détruira les bourgeons pouvant produire une tige et éventuellement des fleurs.<br>Le succès de contrôle de l'herbe à poux consiste à ne pas laisser un terrain dénudé : dans ces endroits, *l'application de paillis de bois ou de pierres, ou l'utilisation d'un géotextile* assurent le contrôle de la plante. Ces matériaux sont d'ailleurs très utilisés en horticulture ornementale. Les coûts d'achat, la durée de vie et l'approvisionnement varient selon les matériaux choisis. | **Acétate 11 :**<br>Exemple de méthodes de contrôle applicables sur différents sites. | **Acétate 11 :**<br>Cette acétate s'adresse aux travailleurs intéressés à évaluer différentes approches pour contrôler l'herbe à poux à grande échelle. |

| QUENCE ET CONTENU | NOTES DE L'ANIMATEU... | MATÉRIEL | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|
| | • Par ailleurs, le travail du sol comme le sarclage n'est pas efficace contre l'herbe à poux lorsque le sol est humide car la plante s'enracine. Toutefois, par temps chaud et sec, cette méthode s'avère appropriée car les racines sèchent au soleil et la plante meurt.<br><br><u>Les méthodes thermiques</u> :<br><br>• La destruction des plants d'herbe à poux est effectuée à l'aide d'une très grande chaleur produite par la flamme de *gaz propane* (rampe thermique) ou par *l'eau bouillante*. L'eau bouillante est utilisée en Nouvelle-Zélande. L'utilisation de la rampe thermique a été expérimentée à Boucherville où les brûleurs ont été installés sur un balai de rue. Bien que ces deux méthodes procurent une excellente répression des mauvaises herbes situées aux endroits difficiles d'accès pour le fauchage (bords des routes, trottoirs, crevasses dans l'asphalte, sentiers), elles ne sont pas sélectives parce que le sol est mis à nu. La sécurité reliée à l'utilisation des appareils (risque de brûlures, risque d'explosion : fuite d'essence au-dessus des bouches d'égout ) est en outre préoccupante.<br><br><u>Les méthodes chimiques</u><br><br>• *L'utilisation d'herbicides chimiques* peut s'avérer très efficace pour contrôler l'herbe à poux mais compte tenu du contexte provincial de réduction de l'utilisation des pesticides liée à des considérations environnementales, cette méthode ne peut être privilégiée sauf dans les cas de dernier recours. | | |

| SÉQUENCE ET CONTENU | NOTES DE L'ANIMATEUR | MATÉRIEL | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|
| 4.2 **<u>Moyens individuels pour diminuer l'exposition au pollen de l'herbe à poux</u>**<br><br>*Note : on peut demander aux travailleurs sensibles à l'herbe à poux quels moyens ils utilisent pour diminuer l'exposition. On peut ensuite compléter l'information qu'ils ont amenée avec les éléments suivants :*<br><br>- Proposer aux travailleurs d'éviter les activités qui les exposeraient au pollen, par exemple, tondre le gazon, faire du camping.<br><br>- Faire connaître les circonstances où la concentration de pollen est généralement plus élevée : par temps chaud et sec, par temps venteux. Durant la journée, c'est la fin de l'avant-midi qui, habituellement, connaît les indices les plus élevés.<br><br>- Proposer l'utilisation d'un système de ventilation ou de filtration dans la chambre pour améliorer la qualité du sommeil.<br><br>- Suggérer d'éviter la présence d'autres contaminants, tels la fumée de cigarette. | *<u>L'application de divers moyens personnels</u> :*<br><br>• Au niveau personnel : éviter de fréquenter les lieux de haute concentration. Éviter les activités à haut risque : tondre la pelouse, faire du camping et ratisser les feuilles sont des activités qui exposent une personne aux pollens.<br><br>• Les concentrations les plus élevées de pollens se retrouvent par temps chaud, sec, pendant les journées venteuses. De plus, la fin de l'avant-midi, est la période où l'on retrouve habituellement la concentration la plus élevée de pollen. Cependant, des changements dans la température ou dans le degré d'humidité peuvent décaler cette période. À ce sujet, mentionnons que plusieurs média transmettent un indice quotidien de pollen dans l'atmosphère. Plusieurs intervenants de santé publique soulèvent cependant des doutes quant à sa validité : il y a peu d'endroits où se fait la saisie et on ne connaît pas le périmètre où la mesure demeure constante. Par ailleurs, la direction du vent peut changer les résultats. Enfin, si la lecture se fait avant un changement météorologique, on observera un résultat qui pourra varier dans le temps (avant une pluie, par exemple).<br><br>• Utiliser des systèmes de climatisation ou de filtration de l'air (surtout dans la chambre) permet de soulager les symptômes et mieux se reposer. | | |

| SÉQUENCE ET CONTENU | NOTES DE L'ANIMATEUR | MATÉRIEL | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|
| - Si les contacts avec l'herbe à poux ne peuvent être évités et sont trop importants et incommodants (travail à l'extérieur, par exemple) proposer l'utilisation d'un masque filtrant. Préciser qu'il devrait comporter une valve d'expiration et deux courroies pour un meilleur ajustement. | • Éviter d'être en contact avec d'autres allergènes potentiels parce que lorsque les muqueuses sont inflammées elles sont plus perméables et plus réactives aux particules de pollen de l'herbe à poux. La fumée de cigarette est le principal facteur irritatif présent en forte concentration dans les espaces clos. L'unique méthode pour diminuer de façon optimale les effets de la fumée de cigarette est d'envoyer les fumeurs dans des espaces ouverts, soit à l'extérieur. Aucun autre moyen n'est aussi efficace. D'autres substances peuvent aussi exacerber la réaction allergique à l'herbe à poux : la poussière, les moisissures, les pellicules d'animaux et la pollution atmosphérique.<br><br>• Enfin, les personnes qui ne peuvent faire autrement que de subir une exposition peuvent porter un masque filtrant à jeter après usage, de bonne qualité. Le masque filtre facilement les grains de pollen dont la taille est de 18 microns. Il devrait idéalement avoir une valve d'expiration qui facilite la respiration. Il devrait comporter deux courroies pour assurer une meilleure étanchéité. Toutefois, cette solution n'est pas une panacée étant donné l'inconfort que génère ce type de protection. De plus, les utilisateurs ont tendance à le pousser sur le côté du visage pour contrer l'effet de chaleur et d'humidité, ce qui en diminue l'efficacité. L'esthétique peut aussi être un facteur qui décourage son port. | | |

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES


BACHAND, SUZANNE ET CLAUDINE CHRISTIN. « *Herbe à poux. Guide de gestion et nouvelles méthodes de contrôle* », Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre, Direction de la santé publique, Septembre 1996.

CHOQUETTE, C. « *Qu'est-ce qu'une allergie?* Notes personnelles, 1997.

COMTOIS, PAUL ET LOUIS GAGNON. « *La biologie du pollen de l'herbe à poux* », Quatre-temps (SAJIB), 14, 3, 1990, p. 11.

PARADIS, JEAN ET JEAN-VICTOR PATENAUDE. « *Le pollen de l'herbe à poux : ses répercussions médicales* », Quatre-temps (SAJIB), 14, 3, 14-21, 1990.

« *Programme d'intervention visant le contrôle de l'herbe à poux et la réduction de la prévalence de la rhinite allergique en Montérégie* ». Régie régionale de la santé et des services sociaux de la Montérégie, Direction de la santé publique, 1997.

QUENEL, P., CHAMBAUD, L. ET AUTRES. « Associations entre les concentrations aériennes de pollens et les pollinoses saisonnières : synthèse des études épidémiologiques publiés entre 1978 et 1995 » *Revue d'épidémiologie et de santé publique*, 45, 1997, p. 224-236.

VINCENT, G., DESLAURIERS, S. ET DANIEL CLOUTIER. « Problématique et répression d'*Ambrosia artemisiifolia* L. au Québec en milieux urbain et péri-urbain », Allergie et Immunologie 24, 1992, p. 84-89.

VINCENT, G. ET MAMAR AHMIM. « Note sur le comportement de l'*Ambrosia artemisiifolia* après le fauchage », Phytoprotection, 66, 1985, p. 165-168.

## Annexe 1

*Programme d'intervention visant le contrôle de l'herbe à poux et la réduction de la prévalence de la rhinite allergique en Montérégie*

*(janvier 1997)*

Pour ces raisons, lors de l'élaboration de son programme régional de santé publique, la DSP a retenu comme priorité d'intervention de «favoriser les mesures de contrôle de l'herbe à poux» et de «soutenir les municipalités dans la mise en application des actions efficaces ».

**Programme d'intervention concerté**

La DSP croit que les acteurs à privilégier en regard du contrôle de l'herbe à poux sont d'abord les municipalités et leur municipalité régionale de comté (MRC) respective puisqu'elles constituent le moteur essentiel pour une prise en charge efficace et concrète du problème dans leur milieu. De plus, les propriétaires de grandes superficies de terrains infestés constituent un groupe d'acteurs important à impliquer dans le présent programme d'intervention (MTQ, CN, CP...).

Nous estimons qu'une concertation à l'échelle intermunicipale et sous-régionale est souhaitable compte tenu:

- qu'une intervention intégrée de contrôle a avantage à être déployée au plus grand nombre de régions contiguës, afin d'augmenter la superficie de terrains exempts d'herbe à poux et diminuer significativement les concentrations de pollen ;

- que la similitude des caractéristiques environnementales (topographie, conditions météorologiques, nature des sols, couvert végétal, type de culture) sur un même territoire ne peut que faciliter le développement et la mise en place de mesures de contrôle communes.

Pour atteindre l'objectif de réduction de la prévalence de la rhinite allergique causée par l'herbe à poux chez la population de la Montérégie, le programme d'intervention ici proposé vise à concerter les partenaires municipaux et les autres principaux partenaires dans l'application d'un plan de contrôle par étape de l'herbe à poux.

Pour ce faire, la Direction de la santé publique:

- **diffusera les connaissances actuellement disponibles sur les mesures efficaces de contrôle de l'herbe à poux et suscitera leur application de façon concertée ;**
- **réalisera avec le concours des municipalités un bilan de situation sur les territoires de municipalités et de MRC, selon le cas;**
- **mettra sur pied un mécanisme d'échange pour rendre accessible à toute la région l'expertise sur les mesures de contrôle ;**
- **créera une structure régionale de concertation des partenaires de tous les milieux concernés.**

Plus précisément, la Direction de la santé publique:

1. **fournira aux partenaires** (inspecteurs municipaux, responsables d'espaces verts, aménagistes, paysagistes...) **la formation et les outils nécessaires** (guide technique, carte

. d'identification de la plante, outils de promotion) **pour l'atteinte de l'objectif visé,** en offrant notamment :

⇒ *Journée de formation pour les reponsables municipaux*

- Une journée de formation gratuite sera organisée pour l'ensemble des responsables municipaux. La période de formation devrait se situer fin avril début mai;
- thèmes abordés (non exhaustifs): l'aspect santé de la problématique, la biologie de la plante; l'évaluation de l'état de la situation, l'établissement d'un plan de contrôle, les nouvelles méthodes de contrôle disponibles et en développement...;
- des outils d'identification de la plante et de gestion de la problématique seront remis au responsable de chaque municipalité;
- un maximum de deux personnes (incluant le responsable) par municipalité pourront s'inscrire à cette journée de formation.

⇒ *Formation abrégée du personnel-terrain*

- Le personnel affecté à l'entretien des terrains municipaux, au paysagement, à la voirie ou autres pourront recevoir une formation sur l'identification de la plante et sur une méthode de dénombrement de la plante;
- la formation abrégée sera dispensée dans les municipalités au début de l'été et ne devrait pas mobiliser les employés plus de deux heures environ;
- il n'y a pas de limite au nombre de personnes pouvant être formées.

⇒ *Activités de promotion*

- Du matériel promotionnel (affiches, dépliants) sera mis à la disposition des municipalités qui désirent organiser des activités de promotion auprès de leur population (la DSP pourrait devoir limiter les quantités, selon les demandes);
- une personne-ressource engagée par la DSP dans chaque sous-région pourra apporter un appui aux municipalités dans l'organisation de ces activités.

2. **réalisera avec le concours des municipalités un portrait global de la situation par la mise en disponibilité d'une personne-ressource dans chaque sous-région de la Montérégie :**

- La mise en place d'un plan de contrôle de l'herbe à poux requiert préalablement une connaissance de l'état de la situation sur le territoire, afin de connaître les zones d'intervention prioritaires (les zones les plus infestées) dans le but d'éviter une intervention trop large et qui pourrait se révéler un exercice coûteux. Ce portrait permettra d'autre part d'identifier les mesures de contrôle applicables aux différentes situations et permettra éventuellement de mesurer l'efficacité des actions réalisées;
- la DSP met à la disposition de chaque sous-région une personne-ressource et ce, pour la durée estivale (approximativement de mai à septembre). Celle-ci aura le mandat de réaliser, avec le concours des municipalités, le portrait de la situation pour les municipalités qui manifesteront leur intérêt au programme d'intervention sur l'herbe à poux;
- le portrait de la situation devrait idéalement être réalisé sur l'ensemble du territoire de la municipalité, ce qui implique notamment les terrains municipaux, les emprises d'infrastructures publiques et les grands terrains privés.

3. **facilitera l'échange d'information et d'expertise entre les partenaires et les organismes détenant une expertise en méthodes de contrôle en rendant disponible une personne-ressource spécialisée** (agent de programme-pivot qui agira sur tout le territoire de la Montérégie) :

- La DSP mettra à la disposition des municipalités et des autres partenaires une ressource spécialisée qui pourra les orienter dans le choix de méthodes de contrôle appropriées à leurs situations et dans la conception d'un plan de contrôle adapté à leur réalité.

4. **coordonner la mise sur pied d'une table de concertation régionale regroupant les principaux partenaires de la Montérégie** (MRC, municipalités, MTQ, HQ, CN, CP, MAPAQ...):

- Étant donné la grande diversité des acteurs associés à la problématique du contrôle de l'herbe à poux, la DSP croit nécessaire de regrouper ceux-ci afin de développer des stratégies concertées d'intervention à l'échelle de la Montérégie.

Nous croyons fermement que seule une intervention concertée de l'ensemble des partenaires dans un plan d'action à long terme permettra de contrôler l'herbe à poux et de réduire la prévalence de la rhinite allergique saisonnière.

## Annexe 2

*Les méthodes de contrôle de l'herbe à poux (Ambrosia).*

# Les méthodes de contrôle de l'herbe à poux (Ambrosia)

| Méthodes | Agents de répression | Efficacité | Avantages | Inconvénients |
|---|---|---|---|---|
| Biologique | Insecte | Expérimental | | |
| | Champignon | Expérimental | | |
| Mécanique | Végétation | Applicable | À long terme | Onéreux |
| | Pierre concassée | Applicable | Effet phytotoxique | Approvisionnement |
| | Géotextile | Applicable | Pas de tonte ou taille | Onéreux |
| | Copeaux de bois | Applicable | Écologique, limite la croissance | Remplacer tous les 2 ans |
| | Fauchage | Applicable | Efficace selon la hauteur et la période de coupe | Adaptation de la plante, travail du sol |
| | Arrachage | Applicable | Le plus efficace pour éliminer le plant | Onéreux en temps et en main-d'œuvre |
| | Sarclage | Applicable | Efficace pour de petites surfaces | Onéreux en temps et en main-d'œuvre |
| Thermique | Eau bouillante | Applicable | Aucune repousse | Pas sélectif, le sol est à nu |
| | Gaz propane (rampe thermique) | Applicable | Accessible où le fauchage est impossible | Pas sélectif, le sol est à nu |
| Chimique | Herbicide | Applicable | Très efficace, sélectif | Pollution |

Annexe 2

# Plan de la session

1. L'identification de l'herbe à poux et de son habitat

2. Les symptômes et les façons de soulager l'allergie

3. Le contrôle de l'herbe à poux

AMBROSIA

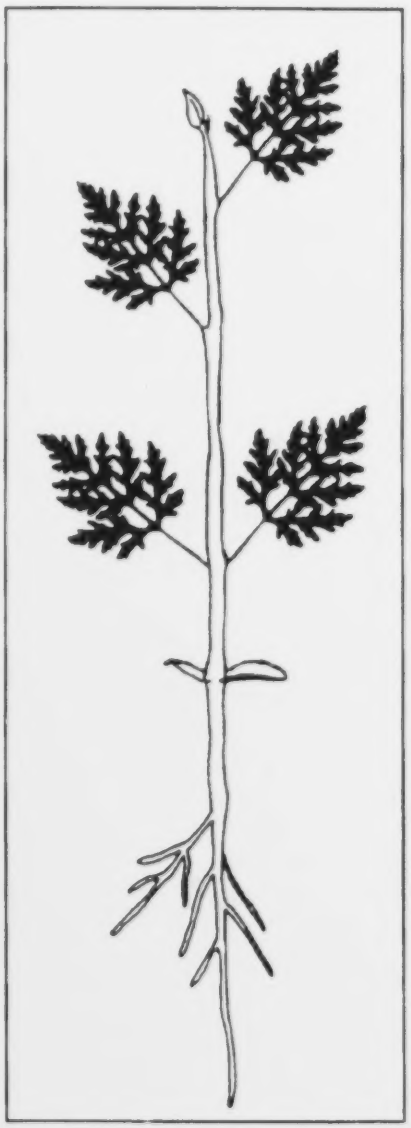
# 3 espèces présentes au Québec

- **Petite herbe à poux (Ambrosia)**
  - ***Ambrosia artemisiifolia* L.**
- Grande herbe à poux
  - *Ambrosia trifida* L.
- Herbe à poux vivace
  - *Ambrosia psilostachya DC.*

AMBROSIA

# Description de l'herbe à poux (Ambrosia)

| | **Petite herbe à poux (Ambrosia)** |
|---|---|
| Cycle | Annuelle |
| Hauteur | 10 à 90 cm |
| Couleur | Verte |
| Feuilles | Opposées à la base<br>Alternes au sommet<br>Minces, molles<br>Très découpées<br>Vertes au recto et verso |
| Tige | Dressée<br>Velue |
| Fleur | mâle: verdâtre et regroupée en épi au sommet de la plante (le pollen est jaune)<br>femelle: sous les feuilles supérieures |
| Racine | Pivotante<br>Superficielle (facile à arracher) |
| Agent allergène | Pollen |



Acétate 3

# Description de l'herbe à poux (Ambrosia)

| | **Petite herbe à poux (Ambrosia)** |
|---|---|
| Cycle | Annuelle |
| Hauteur | 10 à 90 cm |
| Couleur | Verte |
| Feuilles | Opposées à la base<br>Alternes au sommet<br>Minces, molles<br>Très découpées<br>Vertes au recto et verso |
| Tige | Dressée<br>Velue |
| Fleur | mâle, verdâtre si regroupée en épi au sommet de la plante (le pollen est jaune)<br>femelle sous les feuilles supérieures |
| Racine | Pivotante<br>Superficielle (facile à arracher) |
| Agent allergène | Pollen |

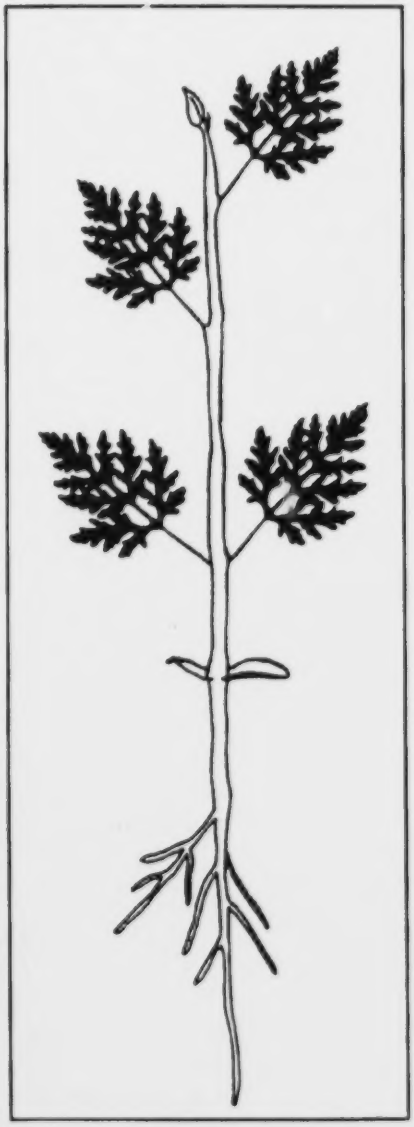


***Illustration 1***
Plant d'herbe à poux

***Illustration 2***
Fleurs et pollen de
l'herbe à poux

# Le cycle vital de l'herbe à poux (Ambrosia)

| Calendrier | Stades de développement | Commentaires | La plante est-elle allergène? |
|---|---|---|---|
| Mi-mai | La plante germe | Plante annuelle | non |
| Mi-mai à mi-juillet | La plante est en croissance | | non |
| Mi-juillet à mi-août | Les fleurs apparaissent et atteignent leur maturité | Variation annuelle selon les températures | non |
| Début août à fin août | Période de pollinisation et dispersion du pollen | 1 million de grains de pollen / plant | oui |
| Fin août jusqu'au premiers gels | La pollinisation se poursuit et la plante produit des graines | 3380 graines / plant | oui |
| Gels automnaux | Mort de la plante | Dormance des graines jusqu'à 40 ans | non |

***Illustration3***
Plant d'herbe à la puce

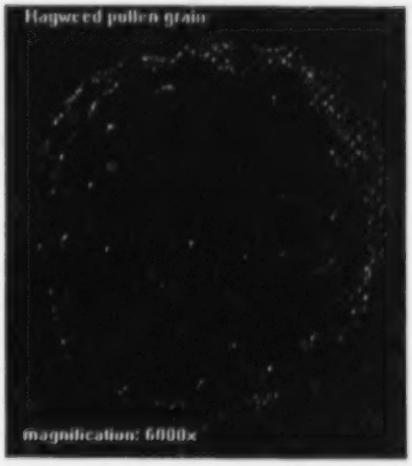
# Les lieux colonisés par l'herbe à poux (Ambrosia)

| Sites infestés | Causes de l'infestation |
|---|---|
| Les chantiers de construction<br>Les champs agricoles<br>Les parcs<br>Les terrains de sports<br>Les terrains municipaux<br>(garages, ateliers municipaux...) | • Perturbation du sol<br>par la machinerie<br>• Perturbation du sol<br>par le piétinement |
| Les emprises de réseaux ferroviaires<br>Les emprises électriques ou gaziers<br>Les bords de clôtures et des haies<br>Les terrains vagues<br>(usine, aire de remisage...) | • Absence ou peu de végétation<br>pour compétitionner |
| Les bords de routes, de trottoirs<br>et les crevasses<br>Les dépôts à neige | • Perturbation du sol<br>par la machinerie<br>• Absence ou peu de végétation<br>pour compétitionner<br>• Présence de sel |

# Symptômes reliés à l'allergie de l'herbe à poux

| Rhinite | Conjonctivite | Asthme allergique |
|---|---|---|
| Éternuments répétitifs | Yeux rouges | Toux |
| Congestion nasale | Larmoiement | Essoufflement |
| Écoulement clair et abondant | Démangeaisons oculaires | Silements |
| Démangeaisons du nez, du palais et des oreilles | Oedème des paupières | Complications |
| Maux de tête | Complications | |
| Complications | | |

- Le pollen de l'herbe à poux (Ambrosia) est un des plus important aéroallergène saisonnier en Amérique du nord




- Il provoque des réactions allergiques très incommodantes chez les personnes sensibilisées

- Il affecte environ 10 % de la population

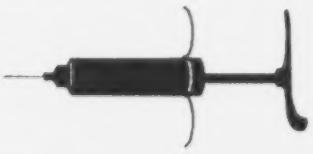
- Le rhume des foins se situe au 7 ième rang des problèmes de santé les plus fréquents au Québec

- Entraîne des coûts annuels importants associés à l'achat de médicaments et aux consultations médicales ($ 49 millions en 1992)

# Pour se soigner...

- Médicaments
  - Antihistaminique
  - Anti-inflammatoire
  - Décongestionnant

- Désensibilisation
  - Traitement de dernier recours
  - Efficacité de 85 %
  - Durée utile de 5 - 6 ans



# Les méthodes de contrôle

L'implantation d'un couvert végétal

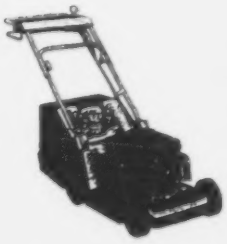
- limite la croissance de l'herbe à poux car elle est peu compétitive

L'arrachage

- méthode la plus efficace
- pratiqué avant la pollinisation
- aucune réaction au toucher
- applicable sur de petites surfaces

Le fauchage

- très utilisé
- 2 fauchages: fin juillet et fin août
- hauteur de coupe: 2 à 5 cm



Le sarclage

- efficace par temps sec et chaud
- applicable sur de petites surfaces

# Les méthodes de contrôle

Les copeaux de bois

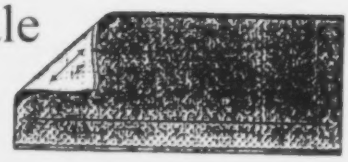
- bloque la croissance végétale
- recyclage des arbres élagués
- à remplacer tous les 2 ans

Les pierres concassées

- bloque la croissance végétale
- approvisionnement variable

Les géotextiles

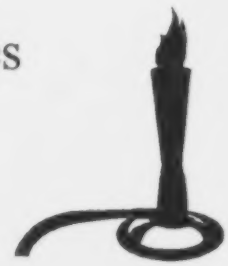
- bloque la croissance végétale
- onéreux



L'eau bouillante

Le gaz propane

- sol stérile pour 2 mois
- méthodes non sélectives
- onéreux
- sécurité



# Exemples de méthodes de contrôle applicables sur différents sites

| Sites infestés | Méthodes de contrôle | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Arrachage | Fauchage | Géotextiles | Copeaux de bois | Pierres concassées | Implantation d'un couvert végétal | Thermique |
| Bord de route | X | X | | | X | | X |
| Bord de trottoir | X | X | | | | | X |
| Crevasse dans l'asphalte | X | | | | | | X |
| Terre-plein | X | | | | | X | |
| Parc | X | X | X | X | X | X | |
| Sentier pédestre | X | X | | X | X | | |
| Terrain sportif | X | X | | | | X | |
| Terrain vague | X | X | | | | X | |
| Aire de remisage | X | X | X | | X | | |
| Bordure de bâtiments | X | X | | | X | | X |
| Dépôt à neige | X | X | | | | X | |
| Bord de clôture et de haie | X | X | X | | | | |

RÉGIE RÉGIONALE
DE LA SANTÉ ET DES
SERVICES SOCIAUX
MONTÉRÉGIE

DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE,
DE LA PLANIFICATION ET DE L'ÉVALUATION

# BON DE COMMANDE

## Outils pertinents sur l'herbe à poux

Nom : _____ Prénom : _____

Municipalité ou autre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Télécopieur : _____

| OUTILS PERTINENTS | QUANTITÉ GRATUITE POUR MUNICIPALITÉ AVEC UNE POPULATION DE ... | | | |
|---|---|---|---|---|
| | moins de 2 000 | 2 000 à 5 000 | 5 000 à 15 000 | plus de 15 000 |
| **Affiche** | 5 ❐ | 5 ❐ | 10 ❐ | 15 ❐ |
| **Brochure** | 5 ❐ | 5 ❐ | 10 ❐ | 15 ❐ |
| **Dépliant** français ❐ anglais ❐ | 50 ❐ | 75 ❐ | 100 ❐ | 200 ❐ |
| **Jeu - questionnaire** | 1 ❐ | 1 ❐ | 1 ❐ | 1 ❐ |

| OUTILS PERTINENTS (voir description détaillée au verso) | PRIX (taxes et frais d'envoi inclus) | QUANTITÉ |
|---|---|---|
| *CARTE D'IDENTIFICATION* | 1.00$/carte | |
| *DOCUMENT HERBE À POUX - GESTION ET CONTRÔLE DE L'HERBE À POUX* | 25.00$ | |
| *DOCUMENT HERBE À POUX: GUIDE DE GESTION ET NOUVELLES MÉTHODES DE CONTRÔLE* | 35.00$ | |
| *DOCUMENT RAPPORT D'ACTIVITÉS 1997* | 6.00$ | |
| *DOCUMENTS CAHIERS D'ANNEXES* | 4.00$/cahier | |
| *PLANCHE GRAPHIQUE* | prêt | |
| *TROUSSE DE FORMATION - HERBE À POUX* | 15.00$ | |
| *VIDÉO «L'HERBE À POUX»* | prêt | |

VOUS POUVEZ COMMANDER CES OUTILS À ANNE-MARIE DELORME
PAR TÉLÉPHONE AU 450-928-6777 POSTE 4051 OU PAR TÉLÉCOPIEUR AU 450-928-3760

SECTION À REMPLIR PAR LA DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE DE LA MONTÉRÉGIE

**Commande reçu le** : **Numéro bon commande** :

RÉGIE RÉGIONALE
DE LA SANTÉ ET DES
SERVICES SOCIAUX
MONTÉRÉGIE

DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE,
DE LA PLANIFICATION ET DE L'ÉVALUATION

# OUTILS PERTINENTS SUR L'HERBE À POUX

«Pour vous aider à sensibiliser vos employés et vos citoyens»

***AFFICHE «HERBE À POUX: AGISSONS-SUR-LE-CHAMP»*** produit par le ministère de la Santé et des Services sociaux visant à sensibiliser la population à la problématique de l'herbe à poux; version française; (format de 38 x 60 cm); 1997.

***BROCHURE «HERBE À POUX: AGISSONS-SUR-LE-CHAMP»*** produit par le ministère de la Santé et des Services sociaux visant à informer les gestionnaires de terrains sur les nouvelles méthodes de contrôle; version française; 1997.

***DÉPLIANT «HERBE À POUX: AGISSONS-SUR-LE-CHAMP»*** grand public produit par le ministère de la Santé et des Services sociaux visant à sensibiliser le citoyen et à l'informer sur quelques méthodes de contrôle; versions française et anglaise; 1997.

***JEU - QUESTIONNAIRE*** comprenant 17 questions vrai ou faux portant sur divers aspects de la problématique de l'herbe à poux; 1999.

***CARTE D'IDENTIFICATION*** plastifiée format poche illustrant, à partir de photographies, les principales caractéristiques de l'herbe à poux; 1997.

***DOCUMENT HERBE À POUX - GESTION ET CONTRÔLE DE L'HERBE À POUX*** - Tour d'horizon des expériences réalisées. Produit par la DSP de Montréal-Centre; 1999.

***DOCUMENT HERBE À POUX: GUIDE DE GESTION ET NOUVELLES MÉTHODES DE CONTRÔLE*** produit par la DSP de Montréal-Centre; 1996.

***DOCUMENT RAPPORT D'ACTIVITÉS 1997*** du Programme d'intervention visant le contrôle de l'herbe à poux et la réduction de la prévalence de la rhinite allergique saisonnière en Montérégie.

***DOCUMENTS CAHIERS D'ANNEXES*** détaillant les résultats de tous les terrains échantillonnés en 1997 lors du portrait de situation réalisé par les municipalités participantes au programme; un par sous- région.

***PLANCHE GRAPHIQUE*** illustrant à l'aide de photographies couleurs le cycle vital de l'herbe à poux (recto) et la différence avec l'herbe à la puce (verso); (format de 70 x 55 cm); 1997.

***TROUSSE DE FORMATION - HERBE À POUX*** destinée principalement aux intervenants municipaux et pouvant être utilisée comme matériel de conférence publique; (cartable comprenant 1 cahier d'animation, 11 acétates couleurs et 3 photographies grand format); 1998.

***VIDÉO «L'HERBE À POUX»*** très bon outil de sensibilisation sur la problématique de l'herbe à poux. Préparé par la Société Radio-Canada dans le cadre de l'émission Découverte (d'une durée de 11 minutes); 1999.

**POUR COMMANDER, VOIR BON DE COMMANDE AU VERSO**